

به نام خدا

ارزیابی تغذیه ای جلسه نهم

دکتر طباطبائی

دستیار تخصصی تغذیه

گروه تغذیه

دانشکده پزشکی مشهد

روشهاي ارزيابي غذايي فردي

2 - پرسشنامه بسامد خوراک

Food Frequency Questionnaire (FFQ)

• روش گذشته نگر

• از پاسخگو خواسته میشود دفعات مصرف مواد غذايي را در واحد زمان روي فهرستي از مواد غذايي مشخص کند (اطلاعات کيفي)

• اين روش سريع و کم هزینه است

Food Frequency Questionnaire (FFQ)

- ارزیابی دریافت مواد غذایی ویژه توسط آن امکان پذیر است
- از طرفی وابسته به حافظه فرد است
- با سواد بودن پاسخگو برای جوابگویی به سوالات ضروری است .

[illegible]

روشهاي ارزيابي غذايي فردي

2- پرسشنامه بسامد خوراك

- زماني كه اطلاعات خاص در مورد الگوهاي غذايي مورد نیاز است استفاده از اين روش مفيد است.
- با طراحي پرسشنامه بسامد مناسب ميتوان حتي مصرف مواد غذايي خاصي را بررسي كرد مثلا تعداد دفعات مصرف ميوه هاي تازه و آب ميوه ها وضعيت دريافت ويتامين ث را مشخص ميكند.

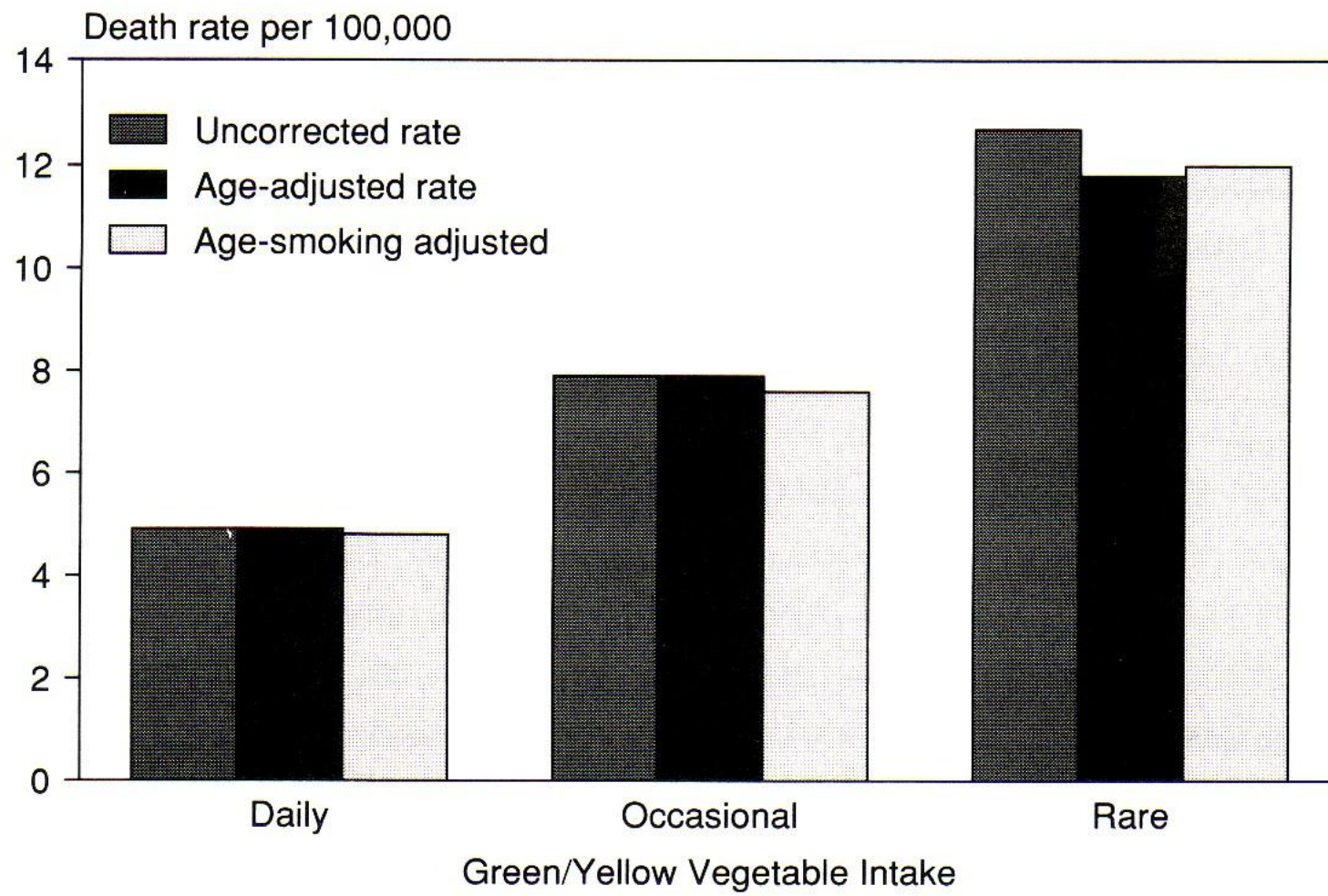
Food Frequency Questionnaire (FFQ)

- در مطالعات اپیدمیولوژیکی از این روش برای ارزیابی

- میزان مرگ و میر ناشی از بیماری خاص

- ارتباط بیماری با مصرف مواد غذایی

استفاده میشود.



روشهاي ارزيابي غذايي فردي

3- يادداشت (گزارش) غذا Food Record

- روش آینده نگر
- فرد پاسخ دهنده غذاي دريافتي خود را در طي يك مدت مشخص (معمولا 3-7 روز) يادداشت ميکند
- اين روش در مقايسه با يادآمد 24 ساعت و بسامد خوراكي دقت بيشتري دارد

Food Record

- مصرف معمول وواقعي فرد را منعكس مي كند
- وابسته به حافظه فرد نيست
- زمان بر است

Food Record

- توجه، انگیزه زیاد پاسخ دهنده را می طلبد
- ممکن است بر رفتارهای غذایی فرد طی دوره یادداشت تاثیر بگذارد
- فرد پاسخ دهنده باید باسواد باشد

روشهای ارزیابی غذای فردی

Direct Observation

4- مشاهده مستقیم

- روشی آینده نگر است
- در آن میزان مصرف فرد از طریق مشاهده مستقیم دریافت و کنترل مقدار باقیمانده غذا تعیین میشود.

Direct Observation

محاسن:

- این روش وابسته به حافظه یا سواد فرد نیست
- فشار کم بر فرد مورد مطالعه دارد
- میتوان فرد مورد مطالعه را از ارزیابی بی اطلاع نگهداشت.

Direct Observation

نقاط ضعف:

- هزینه بر
- وقت گیر است
- حضور مشاهده گر در هنگام صرف غذا برای فرد مورد مطالعه ایجاد مزاحمت می کند

Direct Observation

نقاط ضعف:

- بعلاوه جمع بندي وتفسير اطلاعات بدست آمده از آن مشکل است

روشهاي ارزيابي غذايي فردي

Diet History

5- تاريخچه غذايي

- براي ارزيابي مصرف معمول غذايي فرد در طول يك دوره نسبتا طولاني بكار ميرود .
- اين روش توسط Burk در سال 1947 ارائه شد
- از سه جزء تشكيل شده است

Diet History

• اجزاء:

- یادآمد 24 ساعته غذایی همراه الگوی غذایی معمول ،
- پرسشنامه ای در مورد نوع و مقدار غذاهای خاص برای تایید الگوی غذایی معمول (در واقع برای تایید دوباره اطلاعات مرحله اول)
- یادداشت سه روزه مواد غذایی مصرفی .

Diet History

معایب:

- در انجام این روش نیروی انسانی زیاد و کارآمد لازم است
- بسیار وقت گیر است

Desired Information	Preferred Approach
Actual nutrient intake over finite time period (e.g. in a balance study)	Chemical analysis of duplicate meals <i>or</i> calculated intake from weighed records
Estimate of 'usual' nutrient intake in free-living subjects Group average Proportion of the population 'at risk' Individual intake, for correlation or regression analysis	One day intake with large number of subjects and adequate representation of days of week Replicate observations of intake <i>or</i> diet history Multiple replicate observations on each individual
Group or individual pattern of food use, proportion of population with particular pattern	Food frequency questionnaire
Average use of a particular food or food group for a group	Food frequency questionnaire <i>or</i> a one-day intake with large number of subjects and adequate representation of days of the week

Appetite

Appendix 1 Example of visual analogue scale (VAS)

Name:

Date:

How hungry do you feel right now?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

NOT AT ALL

EXTREMELY

How sick do you feel right now?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

NOT AT ALL

EXTREMELY

How full do you feel right now?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

NOT AT ALL

EXTREMELY